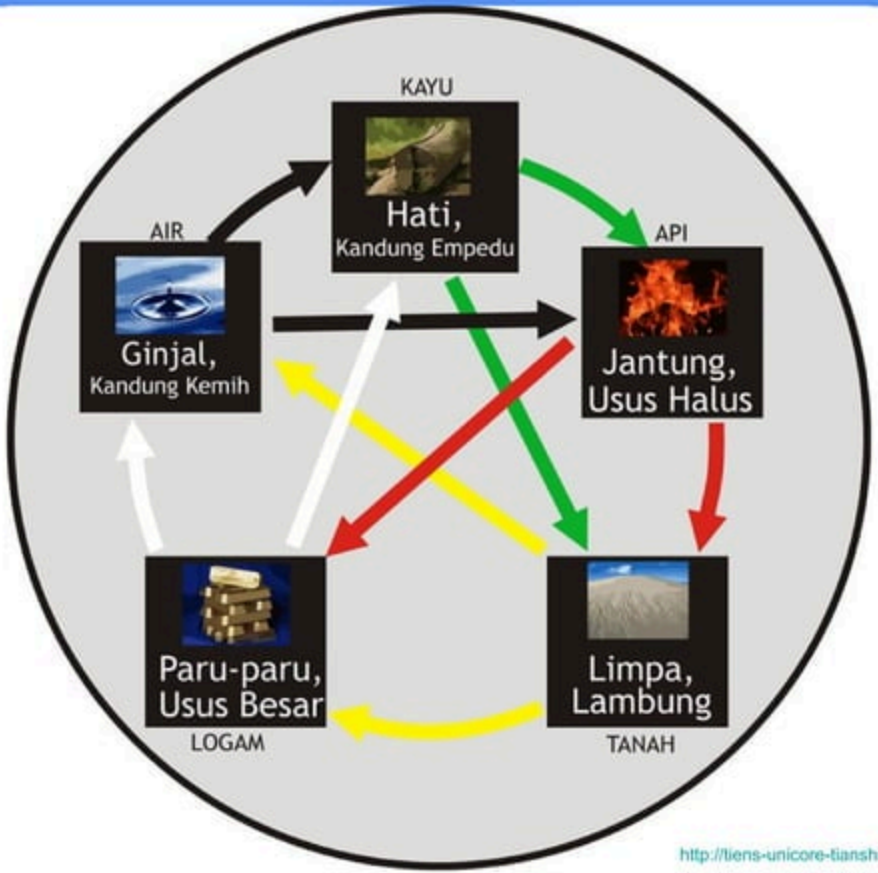
TEORY 5 UNSUR



http://tiens-unicore-tianshi-unicore.blogspot.com/

Barangkali bukanlah suatu kebetulan, bilamana banyak prinsip-prinsip kebaikan yang berlaku di dunia ini sering dikaitkan dengan angka 5 (lima). Demikian juga dengan teori mengenai kesehatan organ-organ tubuh yang dianut dalam ilmu kedokteran China kuno yang dikenal sebagai Hukum 5 Unsur (U Sing). Sebagaimana dijelaskan oleh Joko Sumpeno (2003), praktisi kesehatan di LPK Bayu Aji Yogyakarta. Organ-organ tubuh manusia sebagaimana sifat-sifat yang dimiliki dapat digolongkan menjadi 5 (lima) kategori yakni:

•Organ Air: Ginjal dan Kandung Kemih
•Organ Kayu: Hati dan Kandung Empedu
•Organ Api: Jantung, Usus Halus, Selaput Jantung,dan Tri Pemanas.
•Organ Tanah: Limpa dan Lambung
•Organ Logam: Paru-Paru dan Usus Besar

Kelima unsur tadi saling berhubungan satu sama lainnya secara interaktif menciptakan keseimbangan dinamis yang membentuk kualitas kesehatan dalam diri manusia. Ketika hubungan antara organ-organ dari ke lima unsur berlainan tidak terjadi secara seimbang, maka kondisi tersebut akan menimbulkan penyakit atau rasa sakit pada manusia bersangkutan. Simbolisasi unsur alam yakni air, kayu, api, tanah, dan logam adalah untuk menunjukkan karakter yang dimiliki organ-organ bersangkutan. Hubungan-hubungan antar lima unsur organ tubuh manusia akan mengikuti hukum-hukum tertentu yang antara lain 2 hukum pokok sebagai berikut:

1. Hukum Menghidupi

Pada hukum menghidupi sebagaimana terlihat pada bagan di atas melalui hubungan sumbu lurus,, secara filosofis bisa digambarkan bahwa air akan menghidupkan tumbuhan, tumbuhan menghasilkan kayu untuk menghidupkan api, api membakar kayu menjadi abu yang akan mensuburkan tanah, tanah yang subur biasanya akan juga mengandung unsur logam yang tinggi, lokasi dimana terdapat kandungan logam tinggi biasanya akan terdapat sebuah mata air. organ air yang sehat yakni ginjal dan kandung kemih, akan memberikan energi kepada organ kayu yakni hati dan kandung empedu. Organ kayu yang sehat akan memberikan energi kepada organ api yakni jantung, usus halus, selaput jantung dan tri pemanas. Organ jantung yang sehat akan memberikan energi pada organ logam yakni paru-paru dan usus besar. Organ logam yang sehat akan memberikan energi kepada organ air. Siklus ini akan terus berputar dalam suatu keseimbangan yang dinamis.

2. Hukum Membatasi

Pada hukum membatasi sebagaimana ditunjukkan pada bagan di atas melalui hubungan sumbu menyilang, secara filosofis dapat ditunjukkan bahwa air akan memadamkan api. Pohon yang tumbuh membesar akan mendesak tanah. Api akan melelehkan logam. Tanah akan membendung air. Logam akan memotong kayu. Organ air akan membatasi organ api, misalnya ginjal yang sakit akan mengganggu fungsi jantung. Organ kayu akan membatasi organ tanah, misalnya hati yang sakit akan mengganggu fungsi lambung. Organ api akan membatasi organ logam, misalnya jantung yang sakit akan menganggu fungsi paru-paru. Organ tanah akan membatasi organ air, misalnya lambung yang sakit akan menganggu fungsi ginjal. Organ logam akan membatasi organ kayu, misalnya paru-paru yang sakit akan mengganggu fungsi hati. Dengan demikian ketika sebuah organ sakit kemudian tidak segera dirawat atau diobati, maka akibat selanjutnya akan menyebabkan organ-organ lainnya akan menjadi ikut sakit, sehingga timbul apa yang disebut sebagai sakit komplikasi yakni terjadi rantai penyakit dari setiap unsur dikarenakan hubungan Hukum Membatasi.

Guna memahami lebih lanjut mengenai teori 5 unsur, berikut ini adalah tabel U Sing yang berisi karakteristik lebih detil mengenai setiap organ dari masing-masing unsur sebagaimana dijelaskan oleh Joko Sumpeno (2003), praktisi kesehatan di LPK Bayu Aji Yogyakarta.

Tabel 1: Tabel U Sing Penggolong Jenis

U Sing	Kayu	Api	Tanah	Logam	Air
Cang	Hati	Jantung	Limpa	Paru-Paru	Ginjal
Fu	Kandung Empedu	Usus Halus	Lambung	Usus Besar	Kandung Kencing
Musim	Semi	Panas	Panas Panjang	Gugur	Dingin
Hawa Udara	Angin	Panas	Lembab	Kering	Dingin
Warna	Hijau	Merah	Kuning	Putih	Hitam
Indera	Mata	Lidah	Mulut	Hidung	Telinga
Jaringan Tubuh	Tendon	Pembuluh Darah	Otot	Kulit & Bulu Kulit	Tulang & Rambut
Suara	Menjerit	Tertawa	Menyanyi	Menangis	Merintih
Emosi	Marah	Gembira	Berpikir, Rindu, Cinta	Sedih	Takut
Rasa	Asam	Pahit	Manis	Pedas	Asin

Baris pertama dan baris kedua menunjukkan pembagian organ dari setiap unsur berdasarkan bentuknya. Organ Cang adalah organ yang berbentuk keras dan padat dan bersifat "dingin" yakni hati, jantung, limpa, paru-paru dan ginjal. Kemudian organ Fu adalah organ yang berbentuk selaput lunak dan bersifat "panas" yakni kandung empedu, usus halus, lambung, usus besar dan kandung kecing.

Baris ketiga dan keempat menjelaskan musim dan sifat hawa udara yang menyertai dimana pada waktu-waktu musim bersangkutan, organ 5 unsur yang berhubungan relatif akan mudah mengalami gangguan karena kondisi alam sebagaimana yang terjadi pada musim bersangkutan. Seperti misalnya organ hati dan kandung empedu akan relatif mudah mengalami gangguan pada musim semi. Kemudian misal lainnya, organ ginjal dan kandung kencing akan relatif mudah menerima gangguan pada musim dingin. Makna dari klasifikasi ini adalah bahwa kita perlu memberikan perhatian lebih pada organ yang relatif lemah pada musim tertentu.

Baris kelima adalah menerangkan warna kulit sekunder yang akan terjadi bilamana sebuah organ 5 unsur yang berhubungan sedang sakit. Warna sekunder dalam arti adalah warna bayangan yang menyertai warna kulit primer sesuai ras. Orang yang memiliki gangguan pada fungsi paru-paru akan memiliki wajah keputih-putihan (pucat). Demikian juga orang yang memiliki gangguan pada fungsi jantung akan memiliki wajah kemerah-merahan.

Baris keenam dan baris ketujuh adalah mendeskripsikan indra-indra dan jaringan-jaringan tubuh yang berhubungan dengan organ 5 unsur yang bersangkutan. Ketika seseorang memiliki gangguan fungsi hati, maka biasanya orang bersangkutan akan memiliki gangguan pada fungsi penglihatan dan tendon. Saat seseorang memiliki gangguan fungsi paru-paru, maka biasanya orang bersangkutan akan memiliki gangguan pada fungsi penciuman dan memiliki masalah kulit. Makna dari penggolongan ini adalah bahwa gangguan pada indra atau jaringan tubuh akan relatif sulit bilamana organ 5 unsur yang bersangkutan tidak disehatkan terlebih dahulu. Orang sakit kulit barangkali tidak akan sembuh-sembuh bilamana organ paru-parunya tidak disehatkan terlebih dahulu.

Baris kedelapan dan baris kesembilan adalah memaparkan tipe suara dan emosi yang relatif dominan berhubungan dengan organ 5 unsur bersangkutan. Orang dengan gangguan pada fungsi antung umumnya akan selalu tampak gembira dan sering tertawa. Orang dengan gangguan pada fungsi paru-paru akan selalu tampak sedih dan mudah untuk menangis. Makna yang bisa juga disimpulkan dari penggolongan emosi adalah bahwa orang tidak boleh memiliki satu perasaan yang sangat dominan, karena akan mengganggu fungsi organ 5 unsur bersangkutan. Orang yang selalu sedih akan mudah untuk terserang sakit paru-paru. orang yang selalu bergembira terlalu berlebihan akan mudah untuk mengalami gangguan jantung, orang yang mudah marah akan gampang terkena gangguan hati, orang yang selalu takut atau kuatir secara berlebihan akan gampang terkena gangguan ginjal. Orang yang terlalu sering berpikir keras akan mudah terkena gangguan lambung.

Baris kesembilan adalah mengutarakan rasa-rasa makanan dan minuman yang berhubungan dengan organ 5 unsur bersangkutan. Makanan atau minuman sehat dengan rasa manis akan menyehatkan lambung, rasa pedas menyehatkan paru-paru, rasa asin akan menyehatkan ginjal, rasa asam akan menyehatkan hati dan terakhir, rasa pahit akan menyehatkan jantung. Bila dikaitkan dengan hukum membatasi sebagaimana diterangkan di muka, maka ketika ada salah satu organ 5 unsur yang sakit, maka makanan dan minuman dengan rasa dari organ 5 unsur yang bersifat membatasi dianjurkan untuk dihindari. Misalnya orang yang memiliki sakit lambung, bila makan atau minum dengan rasa manis, maka akan terasa nyaman, namun menjadi masalah besar, ketika orang bersangkutan makan atau minum dengan rasa asam. Karena asam adalah rasa milik organ kayu (hati dan kandung empedu) yang membatasi organ tanah (lambung dan limpa).
Dengan memahami tabel penggolongan U Sing di atas, kita akan memiliki dasar pengetahuan mengenai segala sesuatu yang perlu dilakukan dan dihindari agar organ-organ kita menjadi sehat terawat. Petunjuk lebih detil mengenai aplikasi hukum 5 unsur pada proses perawatan kesehatan, bisa anda lihat pada halaman-halaman hidup sehat , menu sehat dan jamu sehat.

Hidup Sehat

1. Pengaturan Jam Kehidupan

Menjaga keseimbangan jam kehidupan yang diperuntukan untuk dunia kerja, istirahat pribadi, dan dunia sosial ternyata tidak selalu mudah dilakukan. Ambisi, obsesi, mimpi atau nafsu terhadap suatu pencapaian prestasi atau suatu perolehan materi seringkali menghanyutkan kita untuk tidak mengikuti "jam alam". Kita cenderung memaksakan diri untuk tetap bekerja dan bekerja ketika sebetulnya sudah tiba waktunya untuk beristirahat atau bahkan mungkin sudah saatnya untuk tidur malam. Gaya hidup seperti inilah yang seringkali terjadi pada kehidupan manusia modern, sehingga ketika hal itu dilakukan secara terus-menerus dalam jangka panjang, niscaya penyakit-penyakit akan mulai bermunculan. Tubuh manusia bukanlah mesin yang bisa dipakai selama 24 jam terus menerus. Tubuh manusia memerlukan waktu relaksasi agar dapat digunakan untuk beraktivitas kembali dengan tanaga penuh. Dengan demikian diperlukan pengaturan jam kehidupan secara optimal agar tubuh kita selalu fit.

Pengaturan waktu 24 jam yang terdiri dari 12 jam terang dan 12 jam malam ternyata dilakukan secara berbeda oleh dunia barat dan dunia timur. Dunia barat mengartikan waktu terang dari jam 6.00 sampai dengan jam 18.00, kemudian waktu malam dari jam 18.00 sampai dengan jam 6.00 lagi secara silih berganti. Sedangkan dunia timur memilki keyakinan berbeda, waktu terang adalah dari jam 3.00 sampai dengan jam 15.00, selanjutnya waktu malam adalah dari jam 15.00 sampai dengan jam 3.00 lagi secara silih berputar. Meskipun sama-sama 12 jam, namun maknanya berbeda. Anda bisa merasakan perbedaan kesegaran tubuh yang mencolok, dengan asumsi sebelumnya sama-sama tidur malam selama 6 jam , antara anda bangun jam 3.00 dengan bangun jam 6.00. Bangun jam 3.00 akan membuat tubuh anda terasa menjadi lebih segar. Kemudian anda juga pasti bisa merasakan perbedaan kesegaran tubuh ketika berangkat tidur malam antara jam 21.00 dan jam 24.00. Saat anda berangkat tidur jam 21.00 pasti akan terasa lebih segar pada keesokan harinya dibanding ketika anda berangkat tidur jam 24.00. Dua fenomena di atas sebetulnya menjadi cukup bukti, pengaturan jam kehidupan mana yang lebih baik untuk diikuti.

Bagi seorang muslim, waktu sholat lima waktu sebetulnya merupakan pedoman jam aktivitas yang mengikuti sistem jam kehidupan dunia timur. Saat-saat sholat wajib sebetulnya merupakan tanda-tanda alam dimana manusia perlu mengikuti agar lebih terjaga kesehatan tubuhnya. Sekitar jam 4.30 saat sholat Subuh merupakan saat yang tepat untuk memulai semua aktivitas pada hari itu, bahkan bagi yang mampu, saat sholat tahajud jam 3.00 merupakan waktu awal yang lebih baik karena hawa udara antara jam 3.00 dan jam 6.00 pagi sangat menyehatkan tubuh. Kemudian sekitar jam 12 waktu sholat Dhuhur merupakan tanda istirahat tengah hari . Lalu sekitar jam 15.00 waktu sholat Azar merupakan tanda berakhirnya waktu kerja pada hari itu. Disusul sekitar jam 18.00 waktu sholat Maghrib menjadi tanda istirahat total sampai dengan sekitar jam 19.00 waktu sholat Isya sebagai tanda untuk melakukan aktivitas lainnya kembali.

Dalam ilmu kesehatan China dikenal konsep *Horary Cycle* atau hubungan tengah malam dan tengah hari sebagaimana yang dijelaskan oleh Joko Sumpeno (2003) dari LPK Bayu Aji Yogyakarta. Energi vital tubuh akan mengalir dari meredian (susunan struktur saraf) suatu organ ke meredian organ lainnya. Setiap organ akan mengalami aktivitas maksimum selama 2 jam yakni ketika energi vital sedang mengalir pada organ bersangkutan dan untuk kemudian berangsur-angsur turun dan naik lagi dalam periode siklus 12 jam sebagai berikut:

•Jam 3.00-5.00: Paru-Paru
•Jam 5.00-7.00: Usus Besar
•Jam 7.00-9.00: Lambung
•Jam 9.00-11.00: Limpa
•Jam 11.00-13.00: Jantung
•Jam 13.00-15.00: Usus Halus
•Jam 15.00-17.00: Kandung Kemih
•Jam 17.00-19.00: Ginjal
•Jam 19.00-21.00: Selaput Jantung
•Jam 21.00-23.00: Tri Pemanas
•Jam 23.00-1.00: Kandung Empedu
•Jam 1.00-3.00: Hati

Satu bukti dari kebenaran teori ini, adalah misalnya orang berpenyakit lambung, biasanya akan kambuh pada jam 7.00-9.00 sehingga dikenal sebagai *morning sickness*. Hal ini wajar karena pada 2 jam tersebut, energi vital sedang berada pada meredian lambung, sehingga aktivitas lambung bersifat maksimum. Demikian juga dengan organ lainnya, ketika seseorang memiliki organ tubuh yang sakit, maka pada jam aktif maksimum meredian organ bersangkutan, rasa kesakitan akan terjadi secara maksimum. Dengan memahami horary cycle ini, kita menjadi sadar arti pentingnya mengambil istirahat siang jam 12.00-13.00 guna merawat kesehatan jantung. Betapa utamanya beristirahat pada saat jam 18.00-19.00 guna merawat kesehatan ginjal.

2. Manajemen Stress

Barangkali bisa dikatakan tidak mungkin kita tidak memiliki stress. Stress akan selalu ada seiring dengan keberadaan sebuah keinginan. Kita sesungguhnya memerlukan stress agar kita bisa berprestasi karena kecemasan akan suatu resiko secara alami akan mendorong orang untuk berusaha lebih keras mencapai sesuatu yang diinginkan. Namun demikian, stress yang berlebihan justru bersifat kontra-produktif karena selain menurunkan kemampuan berpikir juga merusak kesehatan tubuh. Ketika kita stress, otak akan terasa penuh, perasaan kacau karena cemas atau gelisah berlebihan, kemudian sistem peredaran darah melambat karena pembuluh darah cenderung mengecil sehingga akibat lebih lanjut sistem metabolisme tubuh menjadi terganggu. Stress yang sangat berlebihan akan berakibat sangat fatal, bilamana mental seseorang cukup kuat maka resikonya adalah sakit keras yang berujung pada kematian. Bilamana mental seseorang lemah, maka resikonya adalah mengalami goncangan, gangguan atau sakit jiwa. Dengan demikian stress perlu dikelola sedemikian rupa agar menjadi unsur positif sebagai pendorong semangat hidup.
Sebagaimana telah dijelaskan di awal, stress muncul karena adanya suatu keinginan. Stress lahir dari kecemasan atau ketakutan bilamana terjadi resiko kegagalan atas suatu keinginan. Stress bisa terjadi pada alam sadar maupun alam bawah sadar. Kadang-kadang kita mungkin mengaku bahwa secara sadar tidak memikirkan sesuatu urusan, tetapi secara bawah sadar sebetulnya beban pikiran itu selalu ada sampai urusan bersangkutan terselesaikan. Hal ini sesuatu wajar, manusia adalah makhluk Tuhan yang lemah sehingga resiko kegagalan akan selalu menghantui. Dengan demikian hal-hal yang perlu dilakukan adalah:

• Kita perlu mengelola keinginan untuk selalu disesuaikan dengan kemampuan diri, sehingga stress yang membayangi juga masih dalam batas pengendalian. Jangan menetapkan target hidup yang terlalu tinggi dan selalu berpikir bahwa manusia memilki hak untuk berusaha, tetapi Tuhan Yang Maha Segala memilki hak untuk menentukan nasib manusia. Sepanjang kita sudah berupaya maksimal, apapun hasil yang terjadi perlu disukuri karena itulah yang terbaik bagi kita menurut Tuhan.

• Selalu berpikir alternatif bahwa "banyak jalan menuju ke Roma". Kita selalu siap dengan Plan B, Plan C dan seterusnya seiring dengan perkembangan situasi kondisi yang terjadi.

Stress juga bisa muncul akibat kurang relaksasi dan variasi kehidupan. Kadang-kadang karena sangat cinta pada pekerjaan, kita kemudian menjadi sangat terobsesi. Dimanapun kita berada dan kapanpun saja, hal yang ada di benak kita adalah pekerjaan dan pekerjaan. Sehingga dampak yang terjadi adalah pikiran menjadi sangat tegang, karena bekerja tidak tepat tempat dan tidak tepat waktu. Semestinya ketika jam kantor sudah berakhir, saatnya untuk berganti suasana dengan kehidupan sosial yakni keluarga, tetangga atau sahabat. Relaksasi pikiran selain menghindarkan stress juga akan mengembalikan kemampuan berpikir seperti semula. Selain relaksasi, kita juga memerlukan variasi kehidupan sebagai pengalih perhatian dari tekanan pekerjaan. Memiliki hobby adalah penting sebagai sumber variasi kehidupan. Melakukan hobby pada saat akhir minggu atau waktu kosong lainnya, akan memaksa pikiran kita beralih dari rutinitas pekerjaan sehari-hari. Hobby tidak harus mahal, yang penting bahwa anda mencintainya, melakukannya secara teratur, dan memperoleh banyak kesenangan batin.
Ketika stress pekerjaan sudah mulai mempengaruhi kondisi fisik seperti misalnya kepala terasa tegang, leher dan punggung kaku-kaku, perut mual, dan kepala pusing, maka solusi yang paling efektif adalah dengan berolahraga. Olahraga yang ideal untuk melepaskan stress adalah olahraga yang bersifat memukul dan menendang seperti misalnya ping-pong, bulutangkis, tenis, voli dan sepakbola. Untuk yang berusia lanjut, berenang juga cukup efektif melepaskan ketegangan sesuai sifat air yang cair. Bagi yang tidak suka berolahraga, jalan-jalan ke alam seperti di kaki pegunungan, persawahan, atau pantai akan mengembalikan ritme kehidupan kita ke alam.

Saran lain yang bisa diikuti adalah biasakan pada saat mandi dengan mengguyur ubun-ubun kepala dengan air secara perlahan sambil diresapi dengan menggunakan shower atau secara manual. Titik tepat di atas ubun-ubun kepala manusia merupakan titik saraf penting yang berhubungan dengan kemampuan berpikir. Kemudian jamu sehat yang bisa dimanfaatkan adalah menyiram kepala dengan rebusan air sirih (15 lembar daun sirih direbus dengan 3 gelas air selama setengah jam) pada pagi dan sore hari dengan dosis secukupnya. Sirih memiliki zat pelemas yang menimbulkan efek relaksasi pada otot-otot tubuh. Dampaknya bisa langsung anda rasakan seketika.
(to be continued in the next update)
3. Perilaku Hidup Sehat

4. Terapi Pernafasan

5. Rekayasa Spiritual Melalui Dzikir Kesehatan

http://tiens-unicore-tianshi-unicore.blogspot.com/